EPISTOLA XV.

DE CORPORIS EXERCITATIONIBUS.

ietudinem animi cum cura corporis conjungendam suadet, sed ita, ut
thletica fiat, ideoque nos cogat corpori, quod talis labor exhausit,
o et restituendo omnem operam navare. Jam vero corporis exercitatio
ilis et brevis, qua corpus sine mora laxetur, et tempori parcatur. Sana
dubie præcepta, quæ postea Galenus, et quæ eum sequuta est schola
aitana, recte repetivit. Exercitationes quidem corporis, quas natura ho-
suadere solet, mox bella in usum suum converterunt, idque jam tem-
heroico: deinde Cretenses et Spartanos his militaribus studiis maxi-
operam impendentes, cæteri Græci sequuti superarunt: tum pugilatus et
atium, quod quidem ex lucta et pugilatu compositum erat, apud omnes
os, præter Lacedæmonios, in honore esse cœpit, gymnasia ubique
ecta, victus vel sumtus præbitus juvenibus, qui se vitæ athleticæ trade-
atque duro gymnasiarcharum imperio subjicerent, tum præmiis, ho-
us prope divinis, victores a civibus ornati. Mox autem artificia multi-
eaque subtilia et difficilia inventa sunt, quibus vera ars gymnastica
tim defecit, jam Aristophanis tempore, vid. ej. Nub. 985–1054. Hinc
ymnastica, quæ ad corpora excelsiora, robustiora, pulchriora, et du-
reddenda reperta erat, in Athleticen est deflexa, quæ tale vitæ genus
ribebat, ut corpora juvenum et virorum quamvis validiora quassari
debilitari necesse esset, omni quippe vivendi eorum modo contra na-
leges instituto. Inprimis autem hoc spectabant Gymnastæ, ut Athletæ
si bubula atque præsertim suilla carne vescendo, nolentes volentes (unde
uophagía hæc vita dicta est) saginati, robur et obesitatem acquirerent, ut
is adversarios dejicere, eorumque ictus sustinere possent: sed enim
ais (cf. Gorgia T. IV, p. 41 Bip.) jam et Euripidis ætate pervulgatum
Athletas esse somnolentos, tardos, atque parum aptos ad belli pacisque
a peragenda. Pervaserat tamen et hæc prava ars Romam. Cf. Meiners
mmentatt. Soc. Reg. Gottingensis Tom. XI.
usula ab Epicuro est: ne vita in futurum feratur, uti stulti faciunt:
ræsentibus bene utere. Et hæc sententia egregia, quæ ad Epicuri κυρίας
pertinuit, cum Stoicismo bene convenit, τὰ μέλλοντα μὴ ταρασσέτω,
ntonin. VII, 8; X, 1. Jam Pittacus præceperat παλαιὸν λόγον secundum
n. in Gorgia (cf. Hemsterhus. ad Lucian. Tom. III, p. 365 Bip.) ab
tio III Carm. 29, 29 sq. bene expressum; τὸ παρὸν εὖ ποιεῖν.

SENECA LUCILIO SUO SALUTEM.

Mos antiquis fuit[1], usque ad meam servatus ætatem, primis epistolæ verbis adjicere : « Si vales, bene est; ego valeo[2]. » Recte et nos dicimus[3] : Si philosopharis, bene est. Valere enim hoc demum est; sine hoc æger est animus[4]. Corpus quoque, etiam si magnas habet vires, non aliter quam furiosi aut phrenetici validum est. Ergo hanc præcipue valetudinem cura; deinde et illam secundam, quæ non magno tibi constabit, si volueris bene[5] valere.
2 Stulta est enim[6], mi Lucili, et minime conveniens litterato viro, occupatio exercendi lacertos, et dilatandi cervicem, ac latera firmandi. Quum[7] tibi feliciter sagina

1. *Mos antiquis fuit*. Plinius, lib. I, Epist. XI: *Vel solum illud scribe, unde priores incipere solebant : si vales, bene est; ego valeo. Lipsius.*

2. *Si vales, bene est : ego valeo.* Mureti editio omittit : *ego valeo :* at Erasmi et quinque Gruteri habent: *ego valeo*, quod inde reposui. Cæterum res nota est ex epistolis Ciceronis, et Plinio lib. I, Ep. II. *Ruhk.*

3. *Dicimus :* malit Lipsius *dicemus;* sed non opus est; intelligit enim philosophos. *Ruhk.*

4. *Sine hoc æger est animus :* nam qui philosophiæ studio se non tradidit, ille ægrotat, e sententia Stoicorum. Cf. ad Ep. VII, 1. Epictetus in Diss. Arrian. II, 18, 8. Stoicos quoque intelligit, ubi Uptonus male ad Platon. IV, p. 166, Bip. lectorem ablegat, tacite correctus a Schweighæusero. Simplicio talis homo ὁ πολύς vocatur sub initio commentarii ad Epict. Manuale. *Ruhk.*

5. *Si volueris bene valere*, etc. *Lagrange* vertit, perinde ac si scriptum foret *si tantum volueris b. v. : Si vous ne voulez que vous bien porter.* Nobis autem videtur *bene valere* hic esse pro philosophari. Sensus est: si animo volueris valere, si sapiens esse, corporis bona valetudo non tibi magno constabit : hanc enim ut obtineas, non indigebis istis gymnasticis exercitationibus litterato viro minime convenientibus; sed brevibus facilibusque exercitationibus quas deinceps præcipit noster. Τὸ *hanc* quod supra est, non ad posterius valetudinis genus, scilicet corporis valetudinem refert, ut mos latinorum scriptorum monebat, sed ad prius genus valetudinis, sc. valetudinem animi.

6. *Stulta est enim........firmandi.* Hæc videlicet exercitationibus gymnicis consequi studebant, ut lucta et pugilatu *lacerti et cervix*, currendo vero *latera* i. e. pectus pulmonesque firmarentur. *Ruhk.*

7. *Quum*. Intellige *etsi.*

cesserit[1], et tori[2] creverint ; nec vires unquam [3] opimi bovis, nec pondus æquabis[4]. Adjice nunc, quod majore corporis sarcina animus eliditur, et minus agilis est. Itaque, quantum potes, circumscribe corpus tuum, et animo locum laxa ! Multa sequuntur incommoda huic deditos curæ : primum exercitationes[5], quarum labor 3
spiritum[6] exhaurit, et inhabilem intentioni ac studiis acrioribus reddit; deinde[7] copia ciborum subtilitas[8] impeditur. Accedunt[9] pessimæ notæ mancipia in magisterium recepta, homines inter oleum et vinum occupati ; quibus ad votum dies actus est, si bene desudaverunt, si in locum ejus quod effluxit, multum potionis [10] altius in jejunio ituræ regesserunt. Bibere et sudare, vita cardiaci est[11]. Sunt exercitationes et faciles et breves, quæ 4

1. *Sagina cesserit.* Nam athletæ certo victu utebantur, corpori viribusque augendis. *Lipsius.*

2. *Tibi tori.* I. e. caro tendoque in lacertis et pectore. *Ruhk.*

3. *Opimi.* I. e. pinguis : sic dicti sunt boves altiles ad sacrificia publica saginati. Varro de Re rust. II, 1, 20, p. 162 Bip. *Ruhk.*

4. *Nec pondus æquabis.* Sic inter veteres philosophus, glorianti cuidam quod maxime vini capax esset : Etiamsi plus haurire posses, respondit, tamen dolio vincerere.

5. *Primum exercitationes.* Sequuntur. *Ruhk.*

6. *Spiritum.* Vires animi.

7. *Deinde..... impeditur.* Horatius prius idem dixerat lib. II, Serm. 2, vs. 77, 78, « Quin corpus onustum Hesternis vitiis animum quoque prægravat una, Atque affligit humo divinæ particulam auræ. » Comparat et Schottus Obss. I. *R.*—Et Ariston scite Athletas assimilabat τοῖς ἐν γυμνασίῳ κίοσιν, ὁμοίως λιπαροὺς καὶ λιθίνους, columnis quæ sunt in gymnasio, pariter nitidos et saxeos. Sic et Diogenes cynicus, qui interrogatus, quare Athletæ fere sine sensu, aut mente essent, quia, inquit, ex suillis et bovillis carnibus constant. Versus proverbialis παχεῖα γαστὴρ λεπτὸν οὐ τίκτει νόον, Venter pinguis mentem non gignit tenuem. *Lipsius.*

8. *Subtilitas.* Vocab. *animi*, ab Erasmo adjectum, ignorant meliores libri. *Schw.*

9. *Accedunt.... occupati*, græculi magistri, iique servi, quorum imperio te trades, nullaque alia re, nisi ungendi se et saginandi studio infames. *Ruhk.*

10. *Potionis altius in jejunio ituræ.* Sic percommode ms. *Arg. b.* et *Par. a.* (*in jejunio*, id est, *dum jejuni sunt.* Cf. de hac locutione Epist. CXXII, et LXXXVIII) *in jejuno ituræ Par. b. d.* Vulgo *jejuno gutture. Schw.*

11. *Cardiaci est.* In ore stomachi vitium καρδιαλγία, ab humore acr

corpus et sine mora laxent [1], et tempori parcant, cujus
præcipua ratio habenda est. Cursus, et cum aliquo pon-
dere [2] manus motæ, et saltus, vel ille qui corpus in al-
tum levat, vel ille qui in longum mittit, vel ille, ut ita
dicam, saliaris [3], aut, ut contumeliosius [4] dicam, fullo-
nius. Quod libet ex his elige; usu fit facile [5]. Quidquid
facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus
5 ac diebus exerce; labore modico alitur ille. Hanc exer-
citationem non frigus, non æstus impediet, ne senectus
quidem. Id bonum cura, quod vetustate fit melius. Ne-
que ego te jubeo semper imminere libro, aut pugillari-
bus: dandum est [6] aliquod intervallum animo; ita tamen
ut non resolvatur, sed remittatur. Gestatio [7] et corpus
concutit, et studio non officit: possis legere, possis di-
ctare, possis loqui, possis audire; quorum nihil ne am-

vellicante et rodente. Celsus III, 19. Trallian. VII, 2. *Ruhk.*

1. *Sine mora laxent.* Sic edd. omnes inde ab ed. Rom. et ferri hoc utrumque possit; sed haud dubie præferendum *lassent*, quod cum ed. *A.* agnoscunt mssti nostri *b. c.* et alii tantum non omnes. Nempe *lassatur* corpus exercitatione; *laxatur* balneo. Conf. Ep. XCV. *Schw.* —Jam dixerat supra (§ 2) *animo locum laxa.*

2. *Pondere.* Halteres (ἁλτῆρες) vocabantur hæc pondera plerumque plumbea, quæ manibus tenentes saltabant. Vid. Epist. LVI, 1, et Mercurial. de arte gymn. II, 11 *Ruhk.*

3 *Saliaris... fullonius* recte ed. ab Erasmo. *Salutaris* edd. vett. et mss. *S.* —*Saliaris*, Saliorum, Martis sacerdotum, qui quotannis semel per urbem pompam et ancilia ducendo tripudiabant: similis huic saltationi videbatur motus ille fullonum vestimenta, quæ coguntur, calcantium, et conciliantium (κιλικιζόντων). Cf. Jos. Scaliger. ad Varron. de Ling. Lat. lib. V. Nott. p. 137, 138 Bip. ubi et nostri loci memor fuit: addas Plauti Pseudol. III, 1, 15. *Ruhk.*

4. *Contumeliosius* propter contemptum artificiorum quæ illiberalia, sordida, ἔργα βάναυσα, βαναυσίαι, vocabantur. Cf. Cic. de Offic. I, 42 ibique Garve. *Ruhk.*

5. *Usu fit facile.* Sic vulgo edd. cum ms. *Par. d.* et Col. et Pal. sec. Sed *usum rude facile Arg. b.* et *Par. b. usum rudem facilem* ed. *A.* cum ms. *Arg. c.* et *Par. a.* Conf. Pincian. et Ops. ac vide ne proverbium aliquod olim in usu fuerit hujusmodi, *usu rude facile*, vel *usu rudis facilis. Schw.*

6. *Dandum est.* Vulgo *dandum et*, invitis mss. *Schw.*

7. *Gestatio* fiebat aut lectica, aut scamno, i. e. sella, aut rheda essedove subjunctis mulis aut equis, longe

io quidem vetat fieri. Nec tu intentionem vocis conseris; quam veto te per gradus et certos [1] modos ere, deinde deprimere. Quod si velis [2] dein, quem- 6
dum ambules, discere; admitte istos, quos nova cia docuit fames [3]: erit qui gradus tuos temperet, et is [4] et dentes observet, et in tantum procedat [5], in tum ejus audaciam patientiæ credulitate [6] produxeris.

uam in lectica aut sella, quæ s portabatur. Gestatio tamen do Senecæ tempore commuit. Cf. Lipsius in Centuria III, anea Ep. XI, ubi locum nonon præteriit. *Ruhk.*

er gradus et certos modos. iem demissionemque dicit. est modulatio, ῥυθμὸς, respeecipuo habito ad tempus seu n, et ad sensus animi exprïs: gradus vero μέλος, ad sonos e altitudinis notandos. Cf. . Polit. VIII, c. 5—7. Quintil. tit. Orat. I, 10. Sensus itaque te imperio phonasci tradas. *R.*
Quod si velis, etc. Cum ed. *R.* *Arg. b. Par. d.* et Grut. forribendum, *Quid si velis.......* ? quæ verba cum superioria cohærent, ut sententia sit: xercendam vocem (cujus inetiam ad totius corporis exernem valet) nihilo magis opus usicos adhibere modos, quam bulandum (ad corpus ambulaexercitandum) opus est, ut a tro didiceris quemadmodum ex legibus ambules. » Sed et in m fere sententiam teneri *Quod* erit. Tum ironica et mimica (ut oratione pergit : *Admitte* etc. id est : Id ni ita esset, m tibi, *admitte istos*, etc. *admitte*, non (ut vulgo) *tes* dedere mss. *Arg. b. Par. b. d.* et alii apud Ops. et Grut. *Schw.* — *Quod si velis... discere.* Intelligas de mimis et pantomimis, uno verbo, de saltatione. Augusti autem et insequenti tempore has artes ludicras Romanis magnopere placuisse, constat. Cf. Senec. Nat. Qu. VII, 32. Quis non recordatur Pyladem et Bathyllum magnos harum artium apud Romanos statores? Quod jam Horat. III. Carm. 6, 21, 22: «Motus doceri gaudet ionicos Matura virgo,» de suæ ætatis moribus queritur, id Nostro majorem conquerendi copiam dabat. Cf. Epist. XC, 18. Itaque hinc textorum, hinc fabrorum officinæ sunt, hinc odores coquentium, hinc molles corporis motus docentium, mollesque cantus et infractos. *Ruhk.*

3. *Docuit fames.* Laudat apposite Lipsius Juvenalem III, Sat. 78: «Græculus esuriens, in cælum, jusseris, ibit.»

4. *Buccas et dentes* ex Gruteri conject. scripsi: pro quo si quis vulgatum *buccas edentis* (in quod consentiunt mssti) repositum voluerit, per me sit licitum. Illud moneo, pro terminatione *es* nominum pluralium tertiæ declinationis, frequenter in libris nostris priscam terminationem *is* superesse. *Schw.*

5. *Procedat.* Mssti vulgo *procedet. Schw.*

6. *Patientiæ credulitate* cum Gro-

Quid ergo? a clamore protinus et a summa contentione vox tua incipiet? Usque eo [1] naturale est, paulatim incitari, ut litigantes quoque a sermone incipiant, ad vociferationem transeant: nemo statim Quiritium fidem
7 implorat. Ergo utcumque impetus tibi animi suaserit, modo vehementius fac in vices convicium [2], modo lentius, prout vox quoque te hortabitur et latus. Modesta [3], quum receperis illam revocarisque, descendat, non decidat: moderatoris sui temperamentum habeat [4], nec hoc indocto et rustico more desæviat. Non enim id agimus [5], ut exerceatur vox, sed ut exerceat.

nov. e Gruteri et Ruben. codd. prætuli; h. e. Gronov. interprete: quousque ei animum audendi addideris, fide facta tuæ patientiæ? quousque tibi patientiam ferendi tam molesta et morosa imperia fore credet. Cf. Epist. XLI, 6. *Ruhk.*

1. *Usque eo* ed. *R.* cum ms. *Arg. b.* et *Par. a. b. d.* Vulgo *usque adeo. Schw.*

2. *Fac in vices convicium.* Vulgo *fac vitiis conv.* Nempe in codd. quibusdam emendatioribus hoc reperisse se ait Pincianus, unde recepit Mur. At hæc scriptura in nullo ex eis codd. quos vel Opsop. vel Grut. vel alius quisquam vidit, reperitur: nec agitur hic de reprehendendis vitiis, sed de exercitatione corporis, quæ fit declamando et vocem intendendo. Nostri codd. et Paris. et omnes Opsopœi et Gruteri *vicinis* dabant; non id quidem melius, sed non dubito eamdem scripturam exhibuisse Pinciani codices illos, quos ille *viciis*, vel *vitiis* dare debuisse existimaverat. Plerique ejusdem Pinciani codd. *in cices* dabant, quod et ed. Rom. et aliæ ante Mur. tenuerunt: qua in scriptura equidem mihi persuasi latere istam, *in vices* (i. e. alternis vicibus), quam unice veram judicavi. Nullum librariorum sphalma frequentius, quam litterarum quarumdam aut syllabarum in eadem voce transpositio. *Fac convicium* h. l. idem valet ac *declama*, nil amplius. *S.*

3. *Te hortabitur et latus. Modesta*, etc. Certius nihil habens, vulgatum tenui, quod ex Erasmi conject. receperat Mur. Mssti nostri cum aliis, *te hortabitur in id latus modesta.* In uno tamen *Par. d.* scribitur *modeste*, quod non spernam. *Schw.*

4. *Moderatoris sui temperamentum habeat.* Vulgatam istam scripturam cum ed. *R.* nonnisi juniores fere codices (Gruteri Palat. 1, 2 et 3) agnoscunt. *Mediatoris sui temperamentum habeat*, *Arg. c.* et *Par. a.* *Moderationis sui temp. hab.* ed. *A.* et ms. *Col.* *Mediatoris sui habeat* *Arg. b.* Palat. sec. et *Par. b.* aliique apud Ops. *Mediatoris vim hab. Par. d.* *Medietatem oris sui hab.* cod. Ambian. Ops. *Schw.*

5. *Agimus* ed. *R.* cum *Arg. b.* *Par. a. b. d.* aliisque. *Agamus* ms. *c.* et ed. *A.* Vulgo *Agitur. Schw.*

Detraxi tibi [1] non pusillum negotium : mercedula et unus gradus ad hæc beneficia accedet. Ecce insigne præ- 8
ceptum : « Stulti vita ingrata est [2], trepida, tota in futurum fertur. » — Quis hæc, inquis, dicit ? — Idem qui supra. Quam tu nunc vitam dici existimas stultam ? Babæ et Isionis [3] ? Non ita est : nostra dicitur, quos cæca cupiditas in nocitura, certe nunquam satiatura, præcipitat ; quibus, si quid satis esse posset, fuisset ; qui non cogitamus, quam jucundum sit, nihil poscere ; quam magnificum sit, plenum esse [4], nec ex fortuna pendere.
Subinde itaque, Lucili, quam multa sis consequutus, 9
recordare : quum adspexeris quot te antecedant, cogita quot sequantur [5]. Si vis gratus esse adversus Deos et adversus vitam tuam, cogita quam multos antecesseris. Quid tibi cum cæteris [6] ? te ipse antecessisti ! Finem con-

1. *Detraxi tibi, n. p. n. Mercedula et unus gradus.* Mira est varietas : *Detraxit* plurimi habent : alii *mercedula et unum Græcum*, alii *mercedulæ et unus græcus* : alii *mercedula et minis gratus.* Inde emendavit Lipsius : *Detraxi tibi non pus. negotium mercedulæ et unius Græci* : vel ex suo : *mercedulæ et magistratus. Ad hæc beneficia accedet ecce insigne præceptum.* Adjicit : Docui te sine magistro græculo, sine stipendio exerceri. *Ruhk.* — *Unus gradus* ex Schw. conjectura est. Vulgo, inquit, *munus gratum* invitis mss. *Unus græcus* ms. *Arg. b.* et *Par. a. Unum græcus Par. b. d. Unus gratus* ms. *c.* et ed. *A.* Cf. Ops. et Grut. Frequens in libris nostris litterarum *d* et *t* permutatio.

2. *Stulti vita ingrata est*, etc. De hoc Epicuri dicto cf. Argum. *Ruhk.*

3. *Isionis.* Vulgo *Ixionis.* — *Babæ et Isionis.* Erasmus notat : scholium margini codicis adscriptum indicare : Babam et Isionem fuisse duos Senecæ temporibus notæ fatuitatis homines. In quo quidni acquiescamus, non video. *Ruhk.*

4. *Plenum esse.* I. e. divitem ideoque contentum esse cum iis, quæ habeas. *Ruhk.*

5. *Cogita quot sequantur.* Sapiens et quotidiani usus monitum ! Non prospice tantum, sed respice. Phavorinus bene : Τὸν ἐνθυμεῖσθαι θέλοντα χρὴ ἐν μὲν τοῖς ἀγαθοῖς ἀφορᾷν εἰς τοὺς ἐλάττω κεκτημένους· ἐν δὲ τοῖς κακοῖς εἰς τοὺς μᾶλλον δυστυχοῦντας. Aliter plebeium ingenium. « Nec quod habet numerat, tantum quod non habet optat, » ut ait Manilius. *Lipsius.* — Cf. Plutarch. Tom. X, p. 9 et 14, de Tranquill. Animi. *Ruhk.*

6. *Qui tibi cum cæteris* hominibus rei est, ut cum iis te compares ? Tu ipse philosophiæ studio *te antecessisti*, perturbationes et malas animi pro-

stitue, quem transire ne possis quidem, si velis: discedent aliquando ista insidiosa bona, et sperantibus meliora, quam assequutis. Si quid in illis esset solidi, aliquando et implerent: nunc haurientium sitim concitant[1]. Mutantur speciosi apparatus[2]: et, quod futuri temporis incerta sors volvit, quare potius a fortuna impetrem, ut det; quam a me, ne petam? Quare autem petam, oblitus fragilitatis humanæ? congeram in quid laborem? Ecce hic dies ultimus est! ut non sit, prope ab ultimo est! Vale.

pensiones tui vincendo. Etiamsi tibi finem quamvis splendidum consiliorum tuorum constitueres, tamen aliquando evanescent omnia. *Ruhk.*

1. *Si quid... concitant.* Aristippi est hæc sententia apud Plutarch. de Cupiditate Divitiarum c. 3, p. 150, 151, Tom. X, Hutt. Solon tamen jam dixerat: Πλούτου δ' οὐδὲν τέρμα πεφασμένον ἀνθρώποισιν ap. Plut. l. l. p. 152. *Ruhk.*

2. *Mutantur speciosi app.* Vulgo, *concitant, et invitant spec. appar.* ex Erasmi conject. quum vitiose *imitantur* olim, pro *mutantur*, editum fuisset. *Schw.*

EPISTOLA XVI.

DE UTILITATE PHILOSOPHIÆ.

Quum observasse sibi videretur, Lucilium amore quidem philosophiæ teneri, sed nondum firmitatem satis idoneam assequutum, monet, ut semet ipsum scrutando videat, an et in vitam factaque penitus se jam insinuaverit philosophia. Nam quacumque hora utilitatem philosophiæ conspici, nec obstare diversa de fato et providentia dogmata, quoniam, quidquid sit, ea tamen nos tueri debeat, docendo nos, ut Deo pareamus et fortunam ac fortuita aspernemur. Clausula est Epicuri: Secundum naturam qui vivit, nunquam erit pauper, si ad opinionem, nunquam dives. Videre facile est, quantopere Epicurus cum Stoicis conveniat.

SENECA LUCILIO SUO SALUTEM.

LIQUERE hoc tibi, Lucili, scio, neminem posse beate vivere, ne tolerabiliter quidem, sine sapientiæ studio;